

CO16. ESTUDO DOS FATORES ASSOCIADOS AO TEMPO DE ECRÃ EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DA ZONA NORTE DE PORTUGAL

Juliana Martins^{1,2}; Beatriz Teixeira^{1,3,4}; Bruno Oliveira^{1,5}; Cláudia Afonso^{1,3,4,6}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto

² Escola Superior de Enfermagem, Universidade do Minho

³ Unidade de Investigação em Epidemiologia, Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto

⁴ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

⁵ Laboratório de Inteligência Artificial e Apoio à Decisão, Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência

⁶ Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável / Instituto de Inovação, Capacitação e Sustentabilidade da Produção Agro-alimentar, Departamento de Geociências, Ambiente e Ordenamento do Território, Faculdade de Ciências, Universidade do Porto

Apesar de ser uma problemática atual, ainda não existem diretrizes quanto ao tempo de ecrã máximo diário recomendado para a população. Contudo, é na televisão, telemóvel e cinema que mais contactamos com o marketing alimentar. Nas *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, a Organização Mundial da Saúde aponta para um máximo diário de 1 hora de ecrã.

Este estudo avaliou a associação entre o tempo de ecrã e os seus possíveis determinantes em crianças/adolescentes portugueses.

Construiu-se e aplicou-se um questionário online (aos encarregados de educação dos alunos da Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo e aos alunos do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico) de um Agrupamento de Escolas do Norte de Portugal recolhendo informações sociodemográficas, antropométricas e de estilos de vida, nos quais se incluía o tempo de ecrã. Recorreu-se à UniANOVA para identificar os fatores associados ao tempo de ecrã.

Na amostra, de 494 alunos (51,0% do sexo feminino, 49,2% do 3.º Ciclo, 35,2% com excesso de peso), só 31,4% cumpria as recomendações de tempo de ecrã. Esta variável associou-se com a idade ($p < 0,001$), sendo que por cada ano a mais, aumentava em média 20 minutos. Os participantes que cumpriam as recomendações do nº de horas de sono ($p = 0,015$) e que praticavam atividade física fora da escola ($p = 0,018$) foram os que apresentavam um valor médio menor de tempo de ecrã. A qualidade das refeições diárias também se relacionava com o tempo de ecrã ($p = 0,005$), em que por cada ponto a mais (alimentação mais saudável), o tempo de ecrã diminuía em média 9 minutos.

Estes resultados reforçam a necessidade da implementação de medidas que visem reduzir o tempo de ecrã em idade pediátrica, considerando os fatores encontrados.

CO17. IMPACT OF AN INTERVENTION TO REDUCE SALT CONSUMPTION ON INDIVIDUAL OBESITY INDICATORS

Tânia Silva-Santos¹; Pedro Moreira^{1,4}; Olívia Pinho^{1,5}; Patrícia Padrão^{1,2,4}; Carla Gonçalves^{1,6}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences, University of Porto

² Epidemiology Research Unit, Institute of Public Health, University of Porto

³ Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure, Faculty of Sport, University of Porto

⁴ Laboratory for Integrative and Translational Research in Population Health

⁵ Laboratory of Bromatology and Hydrology, Faculty of Pharmacy, University of Porto

⁶ Centre for the Research and Technology of Agro-Environmental and Biological Sciences, University of Trás-os-Montes and Alto Douro

INTRODUCTION: Excessive salt intake and obesity are risk factors for cardiovascular disease. Some studies have suggested that a high-salt diet may be associated with obesity risk.

OBJECTIVES: To assess the impact of an intervention to reduce salt intake on body mass index (BMI), waist circumference (WC) and body fat percentage (BF) in adult subjects.

METHODOLOGY: The study was an 8-week randomized clinical trial with 98 workers from a public university. The subjects were randomized to the intervention group (IG; $n = 47$, 49% female, mean age 46 ± 11 years) or the control group (CG; $n = 51$, 53% female, mean age 49 ± 10 years). The intervention was the use of one dosage equipment (Salt Control H) to monitor and control the use of salt during home cooking. Salt consumption was assessed by 24-hour sodium excretion (Na24), validated by the creatinine coefficient. For BMI and BF, WC and height measurements, we used a digital scale (Tanita MC180MA), a tape measure (Seca 201) and a portable stadiometer (Seca 213), respectively. The difference in BMI, GC and WC was made using linear mixed models adjusted for energy intake with an intention-to-treat approach.

RESULTS: Mean Na24 decreased in the IG by around 336 mg/day ($p = 0.088$) and in the CG increased by around 50 mg/day ($p = 0.792$). The adjusted mean difference [95%CI] of BMI in the CG was 0.073 [-0.429 to 0.574] and in the IG was -0.016 [-0.526 to 0.494]. In WC, the adjusted mean difference [95%CI] in the CG was 0.698 [-1.768 to 3.164] and in the IG it was 0.567 [-1.934 to 3.067]. The adjusted mean difference [95%CI] of BF in the CG was -0.774 [-2.056 to 0.508] and in the IG it was 0.651 [-0.643 to 1.946].

CONCLUSIONS: No impact on obesity indicators was verified with the reduction of sodium intake.

The IMC SALT is supported by FCT, Grant POCI-01-0145-FEDER-029269.

CO18. PADRÃO DE UTILIZAÇÃO DE ADITIVOS ALIMENTARES EM PRODUTOS LÁCTEOS FERMENTADOS E ALTERNATIVAS: UM CASO DE ESTUDO DE UMA EMPRESA DE RETALHO ALIMENTAR

Liliana Ferreira^{1,2}; Patrícia Padrão^{1,2}; Catarina Carvalho²; Carla Almeida¹

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto

² Unidade de Investigação em Epidemiologia - Instituto de Saúde Pública, Universidade do Porto | Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional

INTRODUÇÃO: Os aditivos alimentares (AA) exercem diferentes funções tecnológicas que auxiliam na manutenção da qualidade microbiológica e na atribuição de características organoléticas aos produtos.

OBJETIVOS: Descrever o padrão de utilização dos AA e estudar a sua associação entre a sua utilização e composição nutricional de iogurtes e similares.

METODOLOGIA: Foi realizado um estudo descritivo, em parceria com uma empresa de retalho alimentar nacional. A informação nutricional e a lista de ingredientes dos produtos foram recolhidas ou fornecidas pela empresa parceira. Os alimentos foram categorizados em: i. iogurtes, ii. leites fermentados, iii. alternativas vegetais, e iv. alimentos fermentados destinados à alimentação infantil. Os AA foram identificados pelas classes funcionais descritas na lista de ingredientes. Recorreu-se ao coeficiente de correlação de Spearman para medir a associação entre pares de variáveis. Modelos de regressão logística foram utilizados para analisar a associação entre a utilização de aditivos cosméticos (edulcorantes, corantes e aromas) e o *nutriscore*.

RESULTADOS: Mais de 90% dos produtos continham na sua composição pelo menos um AA. O padrão de AA mais frequente foi a utilização exclusiva de aroma (>80% em todas as categorias). As alternativas vegetais apresentaram uma maior proporção de produtos com maior número de AA (72% continha ≥ 5 AA).